



DHAMMAVIHĀRĪ
BUDDHIST STUDIES

Mahāsatiṭṭhāna Sutta (2) :

*Perenungan tentang Tubuh
Bagian Napas Masuk dan Keluar*

*Kāyānupassanā Ānāpānāpabba
(MN 10.9)*

- *Kathañca pana, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati?*
- *Idha, bhikkhave, bhikkhu araññagato vā rukkhamūlagato vā suññāgāragato vā.*
- *Nisīdati pallaṅkaṃ ābhujitvā ujum kāyaṃ paṇidhāya parimukhaṃ satim upaṭṭhapetvā.*

• *So satova assasati, satova passasati.*

• *dīgham vā assasanto ‘dīgham
assasāmī’ti pajānāti, dīgham vā
passasanto ‘dīgham passasāmī’ti
pajānāti.*

• *rassam vā assasanto ‘rassam
assasāmī’ti pajānāti, rassam vā
passasanto ‘rassam passasāmī’ti
pajānāti.*

• ‘*sabbakāyapaṭisaṃvedī*
assasissāmī’ti sikkhati,
‘*sabbakāyapaṭisaṃvedī*
passasissāmī’ti sikkhati.

• ‘*passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ*
assasissāmī’ti sikkhati,
‘*passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ*
passasissāmī’ti sikkhati.

- *“seyyathāpi, bhikkhave,
dakkho bhamakāro vā
bhamakārantevāsī vā*
- *dīghaṃ vā añchanto*
‘dīghaṃ añchāmī’ti pajānāti,
rassaṃ vā añchanto ‘rassaṃ
añchāmī’ti pajānāti

• *evameva kho, bhikkhave, bhikkhu
dīghaṃ vā assasanto ‘dīghaṃ
assasāmī’ti pajānāti, dīghaṃ vā
passasanto ‘dīghaṃ passasāmī’ti
pajānāti,*

• *rassaṃ vā assasanto ‘rassaṃ
assasāmī’ti pajānāti, rassaṃ vā
passasanto ‘rassaṃ passasāmī’ti
pajānāti.*

- *‘sabbakāyapaṭisaṃvedī
assasissāmī’ti sikkhati,
‘sabbakāyapaṭisaṃvedī
passasissāmī’ti sikkhati,*
- *‘passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ
assasissāmī’ti sikkhati,
‘passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ
passasissāmī’ti sikkhati.*

- *iti ajjhattaṃ vā kāye kāyānupassī viharati, bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, ajjhatabahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati.*
- *samudayadhammānupassī vā kāyasmimṃ viharati, vayadhammānupassī vā kāyasmimṃ viharati, samudayavayadhammānupassī vā kāyasmimṃ viharati.*

- *‘atthi kāyo ’ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti*
- *yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati.*
- *evampi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.*

*Kathañca pana, bhikkhave, bhikkhu kāye
kāyānupassī viharati?*

(Dan bagaimana, para *bhikkhu*, seorang *bhikkhu* berdiam sebagai pengamat tubuh dalam kaitannya dengan tubuh?)

*Idha, bhikkhave, bhikkhu araññagato vā
rukkhamūlagato vā suññāgāragato vā*

(Di sini, para *bhikkhu*, seorang *bhikkhu* pergi ke hutan, atau ke bawah pohon, atau ke rumah yang kosong).

*Nisīdati pallaṅkaṃ ābhujitvā ujum
kāyaṃ paṇidhāya parimukhaṃ satim
upaṭṭhapetvā.*

(Dia duduk bersila, bertekad untuk
menegakkan tubuhnya dan menghadirkan
perhatian-penuh di sekitar muka).

So satova assasati, satova passasati.

(Dia menarik napas dengan penuh
perhatian, menghembuskan napas dengan
penuh perhatian).

*Dīghaṃ vā assasanto ‘dīghaṃ assasāmī’ti
pajānāti,*

(Menarik napas panjang, dia mengetahui,
“*Saya menarik napas panjang.*”)

*Dīghaṃ vā passasanto ‘dīghaṃ
passasāmī’ti pajānāti.*

(Menghembuskan napas panjang, dia
mengetahui, “*Saya menghembuskan
napas panjang.*”)

*Rassam vā assasanto ‘rassam
assasāmī’ti pajānāti,*

(Menarik napas pendek, dia
mengetahui, “*Saya menarik napas
pendek.*”)

*Rassam vā passasanto ‘rassam
passasāmī’ti pajānāti.*

(Menghembuskan napas pendek, dia
mengetahui, “*Saya menghembuskan
napas pendek.*”)

*‘Sabbakāyapaṭisaṃvedī assasissāmī’ti
sikkhati*

(Dia melatih demikian, ”Sebagai seseorang yang menyadari seluruh tubuh napas, saya akan menarik napas.”)

*‘Sabbakāyapaṭisaṃvedī passasissāmī’ti
sikkhati.*

(Dia melatih demikian, ”Sebagai seseorang yang menyadari seluruh tubuh napas, saya akan menghembuskan napas.”)

*‘Passambhayam kāyasaṅkhāraṃ
assasissāmī’ti sikkhati,
(Dia melatih demikian, ”Saya akan
menarik napas untuk menenangkan
formasi-tubuh-napas.”)*

*‘Passambhayam kāyasaṅkhāraṃ
passasissāmī’ti sikkhati.
(Dia melatih demikian, ”Saya akan
menghembuskan napas untuk
menenangkan formasi-tubuh-napas”).*

*Seyyathāpi, bhikkhave, dakkho
bhamakāro vā bhamakārantevāsī vā*
(Seperti halnya, para *bhikkhu*, tukang
bubut yang ahli atau orang yang masih
magang padanya)

*Dīghaṃ vā añchanto ‘dīghaṃ
añchāmī’ti pajānāti,*
(Ketika membuat putaran panjang, dia
tahu, “*Saya membuat putaran
panjang.*”)

*Rassaṃ vā añchanto ‘rassaṃ
añchāmī’ti pajānāti*

(Ketika membuat putaran pendek, dia tahu, “*Saya membuat putaran pendek.*”)

Evameva kho, bhikkhave, bhikkhu

(Demikian pula halnya, para *bhikkhu*, seorang *bhikkhu*...)

*Dīghaṃ vā assasanto ‘dīghaṃ assasāmī’ti
pajānāti,*

(Ketika menarik napas panjang, dia mengetahui, “*Saya menarik napas panjang.*”)

*Dīghaṃ vā passasanto ‘dīghaṃ passasāmī’ti
pajānāti,*

(Ketika menghembuskan napas panjang, dia mengetahui, “*Saya menghembuskan napas panjang.*”)

*Rassam vā assasanto ‘rassam
assasāmī’ti pajānāti,*
(Ketika menarik napas pendek, dia
mengetahui, “*Saya menarik napas
pendek.*”)

*Rassam vā passasanto ‘rassam
passasāmī’ti pajānāti.*
(Ketika menghembuskan napas pendek,
dia mengetahui, “*Saya menghembuskan
napas pendek.*”)

*‘Sabbakāyapaṭisaṃvedī assasissāmī’ti
sikkhati*

(Dia melatih demikian, ”Sebagai seseorang yang menyadari seluruh tubuh napas, saya akan menarik napas.”)

*‘Sabbakāyapaṭisaṃvedī passasissāmī’ti
sikkhati.*

(Dia melatih demikian, ”Sebagai seseorang yang menyadari seluruh tubuh napas, saya akan menghembuskan napas.”)

*‘Passambhayam kāyasaṅkhāraṃ
assasissāmī’ti sikkhati,
(Dia melatih demikian, ”Saya akan
menarik napas untuk menenangkan
formasi-tubuh.”)*

*‘Passambhayam kāyasaṅkhāraṃ
passasissāmī’ti sikkhati.
(Dia melatih demikian, ”Saya akan
menghembuskan napas untuk
menenangkan formasi-tubuh”).*

*Iti ajjhattaṃ vā kāye kāyānupassī
viharati,*

(Jadi, dia berdiam sebagai pengamat
tubuh dalam kaitannya dengan tubuh
secara internal).

Bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati,

(Atau dia berdiam sebagai pengamat
tubuh dalam kaitannya dengan tubuh
secara secara eksternal).

*Ajjhattabahiddhā vā kāye kāyānupassī
viharati.*

(Atau dia berdiam sebagai pengamat tubuh dalam kaitannya dengan tubuh secara internal dan eksternal).

*Samudayadhammānupassī vā kāyasmim
viharati,*

(Atau dia berdiam sebagai pengamat faktor-faktor kemunculan dalam kaitannya dengan tubuh).

Vayadhammānupassī vā kāyasmim viharati,
(Atau dia berdiam sebagai pengamat faktor-faktor kelenyapan dalam kaitannya dengan tubuh).

Samudayavayadhammānupassī vā kāyasmim viharati.

(Atau dia berdiam sebagai pengamat faktor-faktor kemunculan dan faktor-faktor kelenyapan dalam kaitannya dengan tubuh).

*‘atthi kāyo ’ti vā panassa sati
paccupaṭṭhitā hoti*

(Atau perhatian-penuhnya senantiasa
dihadirkan, “*Ada tubuh!*”)

*Yāvadeva ñāṇamattāya
paṭissatimattāya*

(Hanya sebatas untuk pengetahuan
dan perhatian-penuh semata).

Anissito ca viharati,
(Dia berdiam tanpa
bergantung)

na ca kiñci loke upādiyati.
(Dan tidak melekat pada apa
pun di dunia)

*Evampi kho, bhikkhave, bhikkhu
kāye kāyānupassī viharati.*

(Demikianlah, para *bhikkhu*, seorang *bhikkhu* berdiam sebagai pengamat tubuh dalam kaitannya dengan tubuh).

Ānāpānāpabbam nitthitam

(Bagian nafas masuk dan nafas keluar selesai)

Penjelasan

- Sekarang, seperti halnya seorang perajin bambu yang terampil yang ingin membuat perkakas—seperti misalnya tikar yang kasar, tikar yang lembut, kotak, peti atau keranjang dan lain-lain—mendapatkan sebilah bambu besar dan memotong menjadi empat bagian.

(idāni seyyathāpi nāma cheko vilīvakārako thūlakilañjasaṅhakilañjacaṅkoṭakapeḷāpuṭādīni upakaraṇāni kattukāmo ekaṃ mahāveṇuṃ labhitvā catudhā bhinditvā)

- Sehubungan dengan hal tersebut, “**dan bagaimana dst**” adalah sebuah pertanyaan yang menunjukkan keinginan untuk menguraikannya.

- Pergi ke hutan, atau ke bawah pohon, atau ke rumah yang kosong: penjelasan tentang perolehan tempat tinggal yang cocok untuk pengembangan-batin melalui *satipaṭṭhāna*.

(satipaṭṭhānabhāvanānurūpasenāsanapariggahaparidīpanaṃ)

- Dia menarik napas dengan penuh perhatian, menghembuskan napas dengan penuh perhatian: dia bernapas tanpa meninggalkan perhatian-penuh.

- *Dia melatih demikian, "Sebagai seseorang yang menyadari seluruh tubuh napas, saya akan menarik napas"*: merasakan awal, pertengahan dan akhir dari seluruh tubuh napas masuk. Setiap pengamatan harus disertai dengan pengetahuan (*ñāṇa*) yang mengetahui dengan jelas napas yang sedang berlangsung.

- Dia melatih demikian, ”*Saya akan menarik napas untuk menenangkan formasi-tubuh-napas*”: membuat aktivitas napas menjadi tenang, hening dan penuh kedamaian.

Selesai